

Фізична активність і шкідливі звички в структурі способу життя юнаків старших класів.

Мельничук Д. Р.

Житомирський державний
університет імені Івана Франка

У роботі наведені дані щодо фізичної активності і шкідливих звичок в структурі способу життя юнаків старших класів сільської та міської місцевостей.

Постановка проблеми. З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття [4].

Бути активним – означає дати проявитися своїм здібностям, таланту, якими, хоч і в різній мірі, наділена людина. Активність людини характеризує не кожна діяльність, а лише та, яка обумовлена внутрішніми причинами і направлена не тільки на збереження, а й на вдосконалення біосоціокультурної системи, елементом якої є особистість. Вона виражається як кількісною, так і якісною стороною діяльності [1].

Фізична активність – рухова активність людини, яка направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з врахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [5].

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини. У цьому, головним чином, і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я [7].

Давно відома істина, що паління тютюну, зловживання алкогольними напоями, вживання наркотиків – пагубні пристрасті людства, що мають найбільший негативний вплив на всі сторони життя сучасного суспільства [3].

Добре відомі шкідливі наслідки тютюнопаління: 19-річне спостереження за вибіркою чоловіків 40 – 59 років показало, що при тютюнопалінні ризик померти від коронарної хвороби серця складає 41%, а від мозкового інсульту – 21% [1, 3]. Відомо, що підлітки, які регулярно палять, частіше мають інфекцію верхніх дихальних шляхів і більшу частину респіраторних симптомів.

Вживання алкогольних напоїв, особливо часте і не помірне, також негативно впливає на юний організм, на розвиток психіки. В цей час формування алкоголізму відбувається в багато разів швидше. Алкоголь дуже негативно впливає на три основні системи: серцево-судинну (кардіоміпатії, артеріальна гіпертонія, аритмія і т. п.); кишково-шлункову (виразкова хвороба, цироз печінки, панкреонекроз і т. п.); нервову систему (невропатії, вегето-судинна дистонія, енцефалопатія) юного організму [1, 2, 3].

За останні п'ять років кількість підлітків і молодих людей, що вживають наркотичні речовини, збільшилась втричі. На сьогоднішній день особливу увагу у викоріненні наркотиків серед молоді потрібно приділяти підліткам сільської місцевості, де зростає кількість наркозалежних, особливого поширення набуває куріння коноплі [6].

Високі темпи поширення наркоманії і пов'язаної з нею підліткової злочинності свідчать про те, що підлітки становлять найбільш кримінальну

частину населення. У стані алкогольного або наркотичного сп'яніння підлітки скоюють 50% всіх правопорушень [4].

Аналіз останніх досліджень. Даною проблемою займалося багато дослідників (Моченов В. П. 2001 р.; Матіцин А. В. 2004 р.; Дубчак М. 2005 р.; Короп Ю. 2005 р. та інші.), які розглядали проблему фізичної активності та шкідливих звичок у сучасної молоді. Аналіз теоретичних джерел та узагальнення досвіду практичної роботи свідчать про недостатність наукових напрацювань означеного аспекту.

У зв'язку з цим було проведено дослідження, **метою** якого є вивчення даних щодо шкідливих звичок і фізичної активності в структурі способу життя сучасних юнаків старших класів.

Для досягнення мети було визначено ряд **завдань**.

1. Визначити рівень фізичної активності юнаків старших класів (за самооцінкою).
2. Встановити відношення юнаків старших класів до шкідливих звичок.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Анкетування.
4. Методи математичної статистики.

Для соціального опитування використовувалась анкета, яка включає 22 запитання з варіантами відповідей. У дослідженні брали участь юнаки 10 – 11 класів в кількості 150 осіб (75 з сільських шкіл і 75 з міських шкіл).

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел і передового досвіду свідчить про те, що одним із важливих напрямків у профілактиці вживання алкоголю, наркотиків та тютюнопаління серед молоді є організація фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання.

За результатами дослідження встановлено, що рівень фізичної активності юнаків старших класів є задовільним. У результаті аналізу встановлено, що 6 днів на тиждень фізичними вправами займаються лише 7,5% юнаків 10 класів сільських шкіл, в 10 класах міських шкіл такі учні взагалі відсутні. Спортивні секції у сільських школах відвідують лише 41,4% опитуваних юнаків, у міських школах цей показник менший і становить 31%. Серед видів фізичних вправ, якими займаються учні старших класів переважає самостійна форма занять. За самооцінкою фізичної підготовленості переважна більшість юнаків вважає, що вони мають добру, або задовільну фізичну підготовленість (46% – добра, 34% – задовільна, 4,7% – незадовільна, 15,3% – Чудова).

Основною мотивацією занять спортом для юнаків є покращення свого здоров'я, саме так на це запитання відповіли 51,4% опитуваних.

За даними анкетування в 10 класі 55% опитуваних пробували хоча б один раз палити, з них 32,5% зараз постійно палять, в 11 класі 25,7% не пробували палити, а 40% палять постійно.

Алкоголь у 10 класі ніколи не вживали лише 7,5% (горілка, лікер); 62,5% рідко, але вживають, а щотижня алкоголь вживають 10% опитуваних. У 11 класі не вживали алкогольні напої 8,6%, 68,6% вживають рідко, а 2,8% опитуваних вживають алкоголь щотижня. Решта старшокласників вживають алкогольні напої один раз на місяць.

Наркотичні засоби (коноплю) у 10 класі зовсім не вживали 72,5% учнів, 1 – 2 рази вживали 10%, і навіть є відсоток опитуваних десятикласників, які вживали коноплю більше 20 разів – 5%. В 11 класі зовсім не вживали коноплю 80% опитуваних. До наркотиків негативне відношення мають 80% опитуваних.

Висновки. На основі приведених результатів встановлено, що самооцінка рівня фізичної активності юнаків старших класів є задовільною.

Більшість школярів вважають, що вживання наркотичних засобів є дуже шкідливо, але і згодні з тим, що багато молодих людей вживають наркотичні препарати. Шкідливі звички, а саме алкоголь та тютюнопаління надзвичайно розповсюджені серед сучасної молоді.

У результаті проведених досліджень та узагальнення даних літератури встановлено, що, одним із самих важливих методів викорінення шкідливих звичок із життя підлітків є залучення їх до занять спортом.

Наступним етапом нашого дослідження є розробка практичних рекомендацій щодо вирішення проблеми шкідливих звичок у житті підлітків.

Література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи // физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 24 – 25.
3. Дутчак М. Індивідуальна антиалкогольна виховна робота в діяльності вчителя фізичної культури. // Фізичне виховання в школі. – 2005. – №6. – С. 46 – 48.
4. Дуркин П. К. Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №2. С. 55 – 59.

5. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика. // Фізичне виховання в школі – 2000. – №1. – С. 34 – 41.
6. Матицин А. В. Распространение курения табака и употребление алкоголя среди девушек Москвы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №3. – С. 50 – 54.
7. Моченов В. П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодёжи // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №1. – С. 60 – 62.